



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Управление образования

Карагандинской области»

*Г. Кожухметова* Г. Кожухметова

« 14 » 09 2023 год

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах

за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

#### I Неделя

| 1-ый день                   |                |                                  |           |
|-----------------------------|----------------|----------------------------------|-----------|
| Наименования блюд           | Выход блюда, г | Ингредиенты                      | Брутто, г |
| Салат витаминный            | 100            | Капуста                          | 56,8      |
|                             |                | Морковь                          | 20        |
|                             |                | Яблоко                           | 20        |
|                             |                | Масло раст.                      | 12        |
|                             |                | Сахар                            | 5         |
|                             |                | Соль йодир.                      | 1         |
|                             |                | Картофель                        | 90        |
| Суп гороховый мясо говядины | 250            | Горох                            | 25        |
|                             |                | Морковь                          | 24        |
|                             |                | Лук                              | 8         |
|                             |                | Масло сливочное                  | 4         |
|                             |                | Мясо говядины груд.              | 58        |
|                             |                | Соль йодир.                      | 2         |
|                             |                | м/р                              | 4         |
| Хлеб с сыром, маслом слив.  | 20/10/10       | Хлеб р/п                         | 20        |
|                             |                | Сыр                              | 10        |
|                             |                | Масло сливочное                  | 10        |
| Фрукты                      | 150            | Яблоко                           | 150       |
| Чай с молоком с сахаром     | 200            | Заварка                          | 2         |
|                             |                | Молоко                           | 20        |
|                             |                | Сахар                            | 10        |
| 2-ой день                   | 200            | Рис                              | 20        |
|                             |                | Пшено                            | 20        |
|                             |                | Сахар                            | 10        |
|                             |                | Масло слив                       | 10        |
|                             |                | Соль йодир.                      | 0,001     |
|                             |                | Масло сливочное                  | 10        |
|                             |                | Чай с медом                      | 200       |
| Запеканка творожная         | 200            | Мед                              | 20        |
|                             |                | Мука пшеничная фортифицированная | 72        |
|                             |                | Сахар-песок                      | 36        |
|                             |                | Масло сливочное                  | 30        |
|                             |                | Соль                             | 0,4       |
|                             |                | Творог                           | 64        |
| Хлеб ржано-пшеничный        | 40             | Ванилин                          | 0,1       |
|                             |                | Хлеб ржано-пшеничный             | 40        |



| 3-ой день                                     |                |                      |           |
|---|----------------|----------------------|-----------|
| Наименования блюд                             | Выход блюда, г | Ингредиенты          | Брутто, г |
| Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов | 100            | Капуста              | 56,8      |
|   |                | Морковь              | 20        |
|   |                | Огурцы               | 20        |
|   |                | Масло раст.          | 12        |
|   |                | Сахар                | 5         |
|   |                | Соль йодир.          | 1         |
| Плов с курицей                                | 200            | Курица груд          | 240       |
|   |                | рис                  | 80        |
|   |                | Соль йодир.          | 0,001     |
|   |                | Масло растительное   | 18        |
|   |                | лук                  | 35        |
|   |                | морковь              | 35        |
|   |                | томат                | 12        |
| Сузбеше                                       | 100            |                      |           |
| Хлеб р/п с маслом сливочным                   | 20/10          | Хлеб р/п             | 20        |
|   |                | Масло сливочное      | 10        |
| Кисель п/ягодный                              | 200            | Кисель               | 24        |
|   |                | Сахар                | 10        |
|   |                | Крахмал              | 12        |
|   |                | Лимон. кис.          | 0.0002    |
| 4-й день                                      |                |                      |           |
| Наименования блюд                             | Выход блюда, г | Ингредиенты          | Брутто, г |
| Салат витаминный                              | 100            | Капуста              | 55        |
|   |                | Морковь              | 15        |
|   |                | Яблоко               | 15        |
|   |                | Масло раст.          | 14        |
|   |                | Сахар                | 6         |
|   |                | Соль йодир.          | 1         |
| Котлета рыбная                                | 100            | Минтай               | 168       |
|   |                | Хлеб пшен            | 24        |
|   |                | молоко               | 45        |
|   |                | Сухари               | 18        |
|   |                | Масло раст           | 15        |
|   |                | Масло слив           | 4         |
|   |                | Соль йодир.          | 0.0015    |
| Картофельное пюре                             | 150            | Картофель            | 210       |
|   |                | молоко               | 75        |
|   |                | Соль                 | 1         |
|   |                | Масло сливочное      | 8         |
| Компот из сухофруктов                         | 200            | Сухофрук.            | 20        |
|   |                | Сахар                | 20        |
|   |                | Лимонка              | 0.002     |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 40             | Хлеб ржано-пшеничный | 40        |
| Печенье сахарное                              | 40             | Печенье сахарное     | 40        |
| 5-й день                                      |                |                      |           |
| Наименования блюд                             | Выход блюда, г | Ингредиенты          | Брутто, г |
| Салат из капусты св. , свеклы                 | 100            | Капуста св.          | 88        |
|   |                | Свекла               | 40        |
|   |                | Сахар песок          | 4         |
|   |                | Масло растит.        | 8         |
|   |                | Соль йодированная    | 1         |



|                                  |     |                                   |      |
|----------------------------------|-----|-----------------------------------|------|
| Биточки мясные(говядина, курица) | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100  |
|                                  |     | Хлеб                              | 22,5 |
|                                  |     | Молоко                            | 24   |
|                                  |     | Лук репчатый                      | 10   |
|                                  |     | Масло раст.                       | 10   |
|                                  |     | Сухари                            | 20   |
|                                  |     | Соль йодир                        | 1    |
| Гречка отварная                  | 150 | Крупа                             | 60   |
|                                  |     | Масло слив                        | 8    |
|                                  |     | Соль йодир                        | 1    |
| Сок натур                        | 200 | Сок натур                         | 200  |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 40  | Хлеб ржано-пшеничный              | 40   |

## II Неделя

| 1-ый день                          |                |                              |           |
|------------------------------------|----------------|------------------------------|-----------|
| Наименования блюд                  | Выход блюда, г | Ингредиенты                  | Брутто, г |
| Суп лапша (мясо говядины, курицы)  | 250            | Лапша                        | 13        |
|                                    |                | Картофель свежий             | 67        |
|                                    |                | Морковь                      | 12        |
|                                    |                | Лук репчатый                 | 12        |
|                                    |                | Масло растительное           | 3         |
|                                    |                | Соль                         | 2         |
|                                    |                | Мясо говядина груд. (курица) | 58        |
| Печенье сахарное                   | 40             | Печенье сахарное             | 40        |
| Фрукты                             | 150            | Яблоко                       | 150       |
| Чай с молоком с сахаром            | 200            | Заварка                      | 2         |
|                                    |                | Сахар                        | 10        |
|                                    |                | Молоко                       | 20        |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40             | Хлеб ржано-пшеничный         | 40        |
| 2-ой день                          |                |                              |           |
| Наименования блюд                  | Выход блюда, г | Ингредиенты                  | Брутто, г |
| Плов с курицей                     | 200            | Курица груд                  | 240       |
|                                    |                | рис                          | 80        |
|                                    |                | Соль йодир.                  | 0,001     |
|                                    |                | Масло растительное           | 18        |
|                                    |                | лук                          | 35        |
|                                    |                | морковь                      | 35        |
|                                    |                | томат                        | 12        |
| Салат овощной                      | 100            | Капуста                      | 70        |
|                                    |                | Морковь                      | 30        |
|                                    |                | Масло раст.                  | 12        |
|                                    |                | Сахар                        | 5         |
|                                    |                | Соль йодир.                  | 1         |
| Сузбеше                            | 100            | Творожная масса              | 100       |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 40             | Хлеб ржано-пшеничный         | 40        |
| Компот из сухофруктов              | 200            | Сухофрук.                    | 20        |
|                                    |                | Сахар                        | 20        |
|                                    |                | Лимонка                      | 0.002     |
| 3-й день                           |                |                              |           |
| Наименования блюд                  | Выход блюда, г | Ингредиенты                  | Брутто, г |
| Жаркое по- домашнему мясо говядины | 250            | Мясо (говядина)              | 110       |



|  |                |                                    |           |
|--|----------------|------------------------------------|-----------|
|  |                | Картофель                          | 200       |
|  |                | Морковь                            | 45        |
|  |                | Лук                                | 51        |
|  |                | Соль                               | 1         |
|  |                | Томат                              | 10        |
|  |                | м/р                                | 15        |
| Запеканка творожная                      | 200            | Мука пшеничная фортифицированная   | 72        |
|  |                | Сахар- песок                       | 36        |
|  |                | Масло сливочное                    | 30        |
|  |                | Соль                               | 0,4       |
|  |                | Творог                             | 64        |
|  |                | Ванилин                            | 0,1       |
| Чай с медом                              | 200            | Заварка                            | 2         |
|  |                | Мед                                | 20        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40             | Хлеб ржано-пшеничный               | 40        |
| <b>4-й день</b>                          |                |                                    |           |
| Наименования блюд                        | Выход блюда, г | Ингредиенты                        | Брутто, г |
| Салат витаминный                         | 100            | Капуста                            | 56,8      |
|  |                | Морковь                            | 20        |
|  |                | Яблоко                             | 20        |
|  |                | Масло раст.                        | 12        |
|  |                | Сахар                              | 5         |
|  |                | Соль йодир.                        | 1         |
| Суп рыбный                               | 250            | Картофель                          | 100       |
|  |                | Крупа (рис, пшено)                 | 6         |
|  |                | Морковь                            | 10        |
|  |                | Лук репчатый                       | 10        |
|  |                | Рыбные консервы в масле, или натур | 30        |
| Хлеб с сыром                             | 20\10          | Хлеб рп                            | 20        |
|  |                | Сыр                                | 10        |
| Сок натур                                | 200            | Сок натур                          | 200       |
| <b>5-й день</b>                          |                |                                    |           |
| Наименования блюд                        | Выход блюда, г | Ингредиенты                        | Брутто, г |
| Салат из капусты св. , свеклой           | 100            | Капуста св.                        | 88        |
|  |                | Свекла                             | 40        |
|  |                | Сахар песок                        | 4         |
|  |                | Масло растит.                      | 8         |
|  |                | Соль йодированная                  | 1         |
| Тефтели мясные говядина, курица с соусом | 100            | Мясо котлетное (говядина, курица)  | 100       |
|  |                | Рис                                | 10        |
|  |                | Мука                               | 15        |
|  |                | Лук репчатый                       | 60        |
|  |                | Масло раст.                        | 5         |
|  |                | Томатная паста                     | 8         |
|  |                | соль                               | 0,3       |
| Макаронные изделия                       | 150            | Макароны                           | 50        |
|  |                | Масло слив.                        | 7         |
| Кисель п/ягодный                         | 200            | Кисель                             | 24        |
|  |                | Сахар                              | 10        |
|  |                | Крахмал                            | 12        |
|  |                | Лимон. кис.                        | 0.0002    |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40             | Хлеб ржано-пшеничный               | 40        |